దివ్య మంత్ర జపము - శ్రీ ఆదీశ్వరానందస్వామి
పలు జప విధానములు(సేకరణ: శ్రీ రామక్రిష్ణప్రభ)

దివ్య మంత్ర జపం

శ్రీ ఆదీశ్వరానందస్వామి

ంమాచరించే విధానాలు అనేకం. అవి ఆచరించు పద్ధతుల్లో
ానాలుండవచ్చు. సాంప్రదాయికంగా మనకు
ించే జప విధానాలు 1) వాచిక జపము, 2) ఉపాంషు
పము, 3) మానస జపము, 4) లిఖిత జపము, 5)
ఖండ జపము, 6) అజపాజపము, 1) షట్చక్రస్థానము
ాదు జపము, 8) పురశ్చరణము అని ఎనిమిదివిధములు,
వాచిక జపము: మంత్రాన్ని ఇతరులకు వినబడునట్లు ఉచ్చరించుట
ఉపాంశు జపము: మంత్రాన్ని ఇతరులకు వినివినబడనట్లు
చ్చరించుట.
) మానస జపము: నాలుక, పెదవులు కదల్పకమానసికంగా జపించ
హ్యాపూజకన్నా వాచికజపం పదిరెట్లు అధికం, వాచిక జపం కన్నా
పాంశు జపంపదిరెట్ల ధికం,ఉపాంశు జపంకన్నా మానసిక జపం

పదిరెట్లధికం, అని మను సంహిత వివరిస్తుంది. మానసికజపం శ్రేష్టమయినప్పటికీ కుశాగ్రబుద్ధి లేనివారికి ఈవిధానాన్ని శాస్త్రాలు చెప్పలేదు. అట్టివానిని మొదటిరెండు విధానాలు సరియయినవని చెప్పబడ్డాయి.

4) లిఖిత జపము: వాచిక, మానసిక జపముద్వారా కాక, మంత్రాన్ని వ్రాయడం ద్వారా జపించే విధానమిది.

5) అఖండ జపము: నిర్విరామంగా మంత్రాన్నిఅనుకున్నంత సమయము , అనుకున్నన్నిసార్లు జపించడం అఖండ జపం.క్రమపద్ధతిలో, సామూహికంగా ఈ జపం జరుపుతుంటారు.

6) అజపాజపం: మానసికంగా రోజుకి పదకొండుసార్లు ప్రతిశ్వాసతోనూ మంత్రాన్ని జపించుటనేఅజపాజపం అంటారు.

7) షట్చక్రస్థానములందు జపము: షట్చక్రస్థానములలోఏదేని ఒక స్థానమునందు మనసు లగ్నం చేసిజపమాచరించడం. మూల ధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపురం, అనాహతం, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రం అన్న ఆరు - చక్రస్థానములు మనలో ఇమిడి ఉన్నవి .

8) పురశ్చరణం: గురూపదేశాన్ననుసరించి ఒకానొక సాధన ఫలాన్ని

పొందడానికి ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో జపము చేయుటనే పురశ్చరణం. ఈ విధానంలో సాధకుడు జప సంఖ్యను క్రమంగా ప్రతిదినమూ పెంచుకుంటూ లేదా తగ్గించుకుంటూ వస్తాడు. ఉదాహరణకుఅమావాస్యనాడు **1000** సంఖ్యలో ప్రారంభించి దినమునకు **1000** చొప్పున పెంచుకుంటూపోతే పౌర్ణమినాటికిజపసంఖ్య **15000** కి చేరుకుంటుంది. అప్పటినుండిదినానికి జపసంఖ్య **1000**కి తగ్గించుకుంటూ వస్తే అమావాస్యనాటికి తిరిగి **1000** కి చేరుకుంటుంది. ఈ రకంగాసాధకుడు గురూపదేశాన్ననుసరించి ఒకటి, రెండు,మూడు సంవత్సరాలవరకూ చేయవచ్చు. పురశ్చరణంలో అంతర్భాగంగా అన్నదానం మొ|| పుణ్యకర్మలునిర్దేశింపబడ్డాయి. వాటికి బదులుగా ఆదనంగా జపమాచరింపనూ వచ్చు.యోగినీ హృదయతంత్రాన్ననుసరించి పురశ్చరణాది విధులకు నదీతీరం, పర్వతగుహ, సాగర సంగమం,బిల్వ, ఉసిరి, అశ్వర్థ వృక్షాల క్రింద లేక తులసి మొక్కసమీపాన,అరణ్యము,దేవాలయము,మందిరము,స్వగృహములుఅను కూలములు.ఈవిధినభ్యసించుసమయంలో సాధకుడు కుశాసనాన్నే కూర్చోడానికిఆసనంగావాడాలి,సంగీతాదులువినకూడదు,

వేడినీటితోస్నానము ,ఇష్టదేవతార్చన తప్ప ఇతర దేవతార్చననిషిద్ధము. పురశ్చరణంఆచరించడానికితంత్రశాస్త్రంఆరురకములయినసూచనలుచేస్తుంది.పూజారిఅగ్నిహోత్రములతో పాటు, మూడు సంధ్యలలో ప్రతిదినమూ జపసంఖ్యపెంచుకుంటూచేసేదిపురశ్చరణ'మనికులార్ణవతంత్రంచెపుతుంది. నిర్దిష్టమయిన సమయ పరిధిలో నిరంతరమూజపసంఖ్య మార్చకుండా చేయుట పురశ్చరణమనిముండమాల తంత్రం చెపుతుంది. మూడవదయిన వేరొక తంత్రం 'సూర్య చంద్రగ్రహణ సమయాల్లో మొలలోతు నీటిలో నిలబడి, ఉపవాసవ్రతమాచరిస్తూ పవిత్రస్థలంలో చేసే జపం పురశ్చరణము'ని చెపుతుంది.'సూర్యోదయమునుండి సూర్యాస్తమయం వరకూకొలదిరోజులు నిరంతరమూ చేయు జపము లేక కృష్ణపక్షపుఅష్టమి నుండి మరు కృష్ణపక్షపు అష్టమి వరకూరోజుకు **1000** చొప్పున జపము చేయుట పురశ్చరణమ'నినాల్గవ తంత్రపు అభిప్రాయం, శారద తిలకమనేవేరొక తంత్రాన్ననుసరించి **12** లక్షల జపము చేయుటపురశ్చరణమనిన్నీ, ఇంకొక ఆర్ణవ అభిప్రాయముప్రకారం - 'మంత్రాన్ననుసరించి జపసంఖ్య నిర్ధారింపబడుతుందని. భువనేశ్వరి మంత్రోచ్చారణ అగ్నిహోత్రసహితంగా

ముప్పది రెండు లక్షలు గావించాలి. రోజుకుపదివేలు చొప్పున 320 రోజులు జపించినట్లయితేఒక పురశ్చరణం పూర్తయినట్లు లెక్క. ఈ విభిన్న అభిప్రాయముల సారాంశమేమంటే , నిరంతరమూ,అధికసంఖ్యలో శ్రద్ధాభక్తులతో పవిత్రనామాన్ని జపించడమేపురశ్చరణమని అర్థం.

జపాభ్యాసం

జపాచరణకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు ఏమీ అవసరంలేదు. ఎల్లెడలా, ఎల్లవేళలా జపమాచరింపవచ్చు. అలాఅని జపాచరణ యాంత్రికం కాకూడదు. భావప్రదమైఉండాలి. జప విధానం, జపసంఖ్య జపసిద్ధికి కారణాలుకావు. భక్తిశ్రద్ధలతో ఒనర్చిననాడే జపసిద్ధి ప్రాప్తమువుతుంది. త్రికరణశుద్ధియే భక్తి శ్రద్దలు. వాటిద్వారా సహజంగా ఏకాగ్రత కల్గుతుంది. ఏకాగ్రతవల్లనే తాదాత్మ్యత,జపంక్రమంగా ధ్యానంలో లయచువుతుంది. ప్రాథమికదశలో భక్తి పెరిగి వ్రేళ్ళూనడానికి శాస్త్రోక్తమయినవిధులు పాటించడం అత్యవసరం. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస రగుల్కొల్పడం, సాధనకు తీవ్రతను చేకూర్చడం జపసాధనవలన కల్గు ప్రయోజనాలు. ఆధ్యాత్మిక తపనలేనివారికి జపం యాంత్రికంగా మారి రుచింపదు. తీవ్రతలేని జపము బాహ్యాచారంగానూ,

చులకనగామా మారుతుంది. శాస్త్రోక్త మయిన బాహ్యాచారాలను నొక్కి చెబుతూ"హరి,రామనామాలువిన్నంతనేశరీరంపులకరించి, రోమాంచనముగల్గిఆనంద బాష్పాలు రాలువానికిసంధ్యాది నిత్యకర్మల అవసరము ఇక ఉండదు. అప్పుడేనిత్యకర్మత్యాగము చేయనర్హత గల్గును - బాహ్యకర్మలువాటంతటవే మరలిపోతాయి. అప్పుడు ఒక్క భగవన్నామాన్నో లేక ఓంకారాన్నో ఉచ్చరిస్తే చాలు' అని శ్రీరామకృష్ణులు అంటారు.
విశేష జనసాధనకు వేదాంత, తంత్ర, యోగశాస్త్రాలు నిర్దిష్టమయిన ఉపాయాలు మనకు సూచిస్తాయి.
అవి 1) అనుకూల స్థితి 2) శారీరక, మానసికస్థితి 3) స్థలము 4) సమయము 5) ఉచ్చారణా విధం 6) లెక్కింపు 7) ఆసనం 8) ఉచ్చారణ వేగం 9) మనోజాగరూకత 10) మంత్రార్థంపై చింతన 11)మున్త్రనిష్ఠ 12) సాధనలో మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఒకే స్థానంలో ఏకాగ్రం చేయుట.
1) అనుకూల స్థితి: జపం ఏకాంత ప్రదేశంలోచేయాలి. 'గుప్తదానం, దంభరహితజ్ఞానం,రహస్యంగాచేసినజపంబహుశక్తివంతములయినవి.. గురూపదేశమంత్రం శిష్యునికి స్వంతం. వేరెవరికీ తెలియజేయకూడదు.

పవిత్రం గనుక గుహ్యంగా ఉంచాలి. ఇతరులకుచెప్పినందువలన నష్టమేమీ లేకపోయినా, సాధకునిలోచులకనభావం రాకుండా మంత్రార్థం నరనరాల్లోజీర్ణించుకుపోవడానికి రహస్యంగా ఉంచడం అవసరం,

2) శారీరక మానసిక స్థితి: పద్మాసీనులై నిటారుగాకూర్చోవడం అనువైన స్థితి. ఆసనం గూర్చి వివిధగ్రంథాలు ఏం చెప్పుతున్నవో చూద్దాం.

'జపధ్యానాదులకు ముందు ఉదరం (పొట్ట) తేలికగా ఉండి, మంచి నిద్ర చేసినవాడై ఉండాలి. పరిశుభ్రమయిన స్థలంలో,ఉచితాసనంపై కళ్ళుమూసుకుని, పూర్వాభిముఖుడైకూర్చోవాలి. అరచేతులు తొడపై నిడుకొని నిటారుగాకూర్చొని, మనసు ఇంద్రియములు అప్రమత్తులై ప్రశాంతులై అభిన్న అఖండుని భావించి జపధ్యానాదులు చేయాలి. తల ఊపడం, దంతములు చూపడం మొ॥ చేపల చేష్టలు చేయక నామజపమును చక్కగా ఉచ్చరించాలి" అని ప్రపంచసారం చెపుతుంది. 'ఉమ్మడం,ఆవలింతలు, కోపం, ఆకలి, కునుకుపాట్లు, దుష్టుల,అధముల సందర్శనం జపానికి అవరోధాలు' అని

భరద్వాజుడు; బృహస్పతులవారు. “జపసమయంలో నడు
వడం, నవ్వడం, ఇతరులవైపు చూడడం, గోడకు చేరబడడం, తలను
కప్పుకోడం, కాలుమీద కాలు, చేయిమీద చేయి వేయడం, మనసును
ఇష్టానికి తిరగనివ్వడం,పలువురికి వినబడేటట్లు మంత్రోచ్చారణ
చేయడం'మంచిది కాదంటారు. ' నడుస్తూ, పరుగిడుతూ, వేరే
పనులు చేస్తూ చేసే జపం నిష్ప్రయోజనం' అని స్మృతిచంద్రిక కథనం.
కళ్ళు పూర్తిగా మూసిగాని, సగం మూసిగాని,పూర్తిగా తెరనిగాని జపం
చేయవచ్చు. మొదటి రెండుపద్ధతులలో సాధకుడు తన హృదయంలోని
ఇష్టదైవంపైమనసు లగ్నంచేస్తూ జపం చేస్తాడు. అపుడు మంత్రోచ్చా
రణ చేసిన ప్రతిసారీ మానసికంగా తన ఇష్టదైవానికిపుష్పము నర్పిస్తాడు.
ఇష్టదేవత తన ఎదుటే కూర్చునితనను గమనిస్తూ తను ఉచ్చరిస్తున్న
మంత్రాన్ని ఆసక్తితోవింటూ కృపావర్షాన్ని కురిపించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు
భావించాలి.మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించుటవలన మనసులో
చంచలత్వమేర్పడి కష్టసాధ్యమౌతుంది.ప్రారంభదశలో, సహజంగా

బహిర్ముఖమయిన మనస్సును అంతర్ముఖం చేయుటకు ప్రయత్నించినపుడుఈ స్థితి ఏర్పడుతుంది. ' మనస్సును పట్టుదారంతో భగవంతుని పాదపద్మములకు కట్టివేసినట్లు భావించి జపించాల'ని శ్రీరామకృష్ణులవారు చెప్పిన ఉపాయం.

3. స్థలం: జపాచరణకు స్థల భేదం లేదు. మహాత్ములచే పునీతం చేయబడి, అనేకులు జపతపాదులాచరించిపవిత్ర భావతరంగాలతో నిండిన తీర్థాలలో జపంచేస్తేవిశేషప్రయోజనం. భగవల్లీలలతో సంబంధమున్న ప్రదేశములు, సాధకులు దీర్ఘకాలం సాధనచేసిన స్థలాలు, దేవాలయాలు, నదీతీరాలు జపసాధనకు అనువైన చోట్లు.పుణ్యస్థానాలలో నున్న అధిష్టాన దేవతలు సాధకునికృషికిప్రసన్నులైమనోమాలిన్యాలనునిర్మూలిస్తారనిచెప్పడంకద్దు.భగవద్విశ్వాసరహితులుసాధు సంతుల నాదరింపనివారు ఉండేచోట్లు, దాన ధర్మ యాగాదులు జరుగని చోట్లు, క్రూరమృగములు చరించే స్థలములు జపసాధనకు అనువుకావు.

4) నిర్దిష్ట సమయ పాలన: నిర్దిష్ట సమయంలోనిత్యమూ జపము చేయాలని శాస్త్రాలు చెపుతాయి. అలాచేయడంవలన మానసిక ప్రవృత్తిలో ఊహించని

మార్పుసంభవించి ఆ నిర్దిష్ట సమయానికి జపము చేయాలనేతీవ్ర అభిలాష కల్గుతుంది. సమయపాలనవలన శరీరం,మనస్సు ఒక ఒరవడికి అలవాటు పడతాయి. నిర్ణీత సమయానికి భోజనము చేయువారికి ప్రతిరోజూ అదేసమయానికి ఆకలవుతుంది. అలాగే నిద్రావిషయంలోకూడా. కనుక జపానికి నిర్దిష్ట సమయపాలన అత్యవసరం. సమయమాసన్న మవుతున్న కొలదీ జపము చేయడానికి మనసు ఉరకలు వేస్తుంది. దీనిద్వారా మానసికశక్తి దృఢపడుతుంది - తద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధిసుగమమౌతుంది. త్రిసంధ్యా సమయూలు, అర్ధరాత్రిజపానికి అనుకూలమయిన సమయాలు. ఆ సమయాలలో ప్రకృతిలో నిస్తబ్ధత ఏర్పడడంతో జపానికి అనుకూలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. శరీరము, మనసుప్రకృతిలో అంతర్భాగములు గనుక ఆ సమయానికి అవిఅనుకూలిస్తాయి. అమావాస్య. పున్నమి, ఏకాదశి,అష్టమి, అవతారపురుషుల జయంతులు మొదలగుపర్వదినాలు జపాచరణకు శుభదాయకములు.

5) ఉచ్చారణ పద్ధతి: మంత్రాన్ని తప్పులులేకుండా ఉచ్చరించాలి. దేహం, మనుస్సు, ప్రాణాలుఒక్కటిగాచేరి ఈ ఉచ్చారణలో అంతర్భాగాలు కావాలనిదీని ఉద్దేశం. మన అనుభవం (జాగ్రదవస్థ)లో పెదవులు కదిలితే మనసు కలవదు, రెండూ కలిస్తే ప్రాణం కలిసిరాదు. ఈ మూడు చక్కగా కలసిననాడు మంత్రం మనహృదయాంతరాళనుండి పెల్లుబుకి జపాభ్యాసం అత్యంతసుఖకరంగానూ, ఆనందదాయకంగానూ ఉంటుంది.ఉచ్చారణ సరిగా చేయాలంటే మూడు మెట్లు - నాలుక, పెదవి, కంఠం కలసి ఉచ్చరించడం శారీరక ఉచ్చరణ -మొదటిది. ఉచ్చారణ ప్రధానంగా మానసిక ప్రక్రియ.శారీరక ప్రక్రియ తరువాతది. మానసిక, శారీరకప్రక్రియలతో చేరి ప్రాణాని కనుగుణంగా ప్రతిస్పందిం చడం మూడవదశ. ప్రతి మంత్రానికి ఛందోబద్ధమయిన శబ్దప్రయోగముంటుంది. వాటి ననుసరించి ఉచ్చరించినపుడే మంత్ర అధిష్ఠానదేవత అనుగ్రహం లభిస్తుంది.తప్పుగా ఉచ్చరిస్తే అవరోధం కల్గుతుంది. 'మంత్రాన్నితప్పులు లేకుండా, కుణ్ణంగా ఉచ్చరించాలి. దోషములున్న పురోగమనం కుంటుబడుతుంది. ఒకామె

' రుక్మిణీనాథాయ' కు బదులు ' రుకు' అని సలికేది. దానివలన ఫలసిద్ధి లభించలేదు. భగవత్కృప వలన తదుపరిఉచ్చారణసరిచేయబడింద'ని శ్రీ శారదాదేవి చెప్పారు.

6) జపసంఖ్య లెక్కింపు: మంత్రజపం ఇన్నిసార్లుచేయాలని గురువు శిష్యునికి నిర్దేశిస్తాడు. జపం చేతివేళ్ళతో గాని, జపమాలతోగాని, మనసులో గాని చేయవచ్చు. మనస్సును జపంలో లగ్నం చేయడానికి జపమాలకొంతవరకూ ఉపకరిస్తుంది. రుద్రాక్షలు, భద్రాక్ష్య,తులసీ, మారేడు, గంధం, తామర విత్తనాలు, మణులతోచేయబడిన జపమాలలు జపానికి వినియోగించవచ్చు.కొన్ని తెగలవారు పశువుల, మనుష్యుల ఎముకలతోతయారుచేసిన జపమాలలు వాడతారు. మంత్రాన్ననుసరించి జపమాలలు మారవచ్చు. జసమాలలో **108** లేక**54** రుద్రాక్షలుంటాయి. ఏ మంత్రానికి వాడినమాల ఆ దానికే ఆ సాధకుడే వాడాలి. ఎప్పుడూ మెడలో వేసుకోకూడదు, మార్చకూడదు, విడువకూడదు.'మంత్రాన్ని వేలకొలది జపిస్తే చైతన్యవంతమౌతుంది. మనస్ఫూర్తిగా ఒకసారి జపించినా మనస్సు శుద్ధమౌతుంది;సంతోషము,ఆనందమూలభ్యమౌతాయి.వందలకొలది,

వేలకొలది,శక్తిఉన్నంతవరకూ జపించాలి. ' మంత్రం అతి దీర్ఘమయినదయితే **5,000** సార్లుచాలు', అని శ్రీరామకృష్ణుని ప్రియ శిష్యుడు శ్రీ శారదానందస్వాములు చెప్పారు. 'మనసు ఏకాగ్రత చెందినా,లేకపోయినా భగవన్నామము జపిస్తూనే ఉండమ'ని శ్రీశారదాదేవి శిష్యులకు ప్రబోధించేవారు. మరియు' దినమూ నిర్దిష్ట సంఖ్యలో అనుకున్నట్లు జపమాచరించడం వలన చాలా ప్రయోజన' మని అంటూండేవారు.

7) ఆసనం: ఆసనముమీద కూర్చుని జపమాచరించడంసాంప్రదాయం. శుభ్రమయిన స్థలంలో,లోతైన చోటులో కాక, స్థిర ఆసనాన్ని ఉంచి దానిపై కుశాసనం లేక లేడి చర్మం లేదా ఒక గుడ్డపరచికూర్చొని,శారీరక,మానసిక వ్యాపారములనునియంత్రించి మనస్సును ఏకాగ్రంచేసి ఆత్మశుద్ధి కొరకు యోగసాధన చేయాలని' గీత నిర్దేశిస్తుంది. 'సాంప్రదాయికంగా ఊలు, నూలు ఆసనాలనే వాడాలి.లోహంతో చేసిన (ఇనుము, ఇత్తడి) ఆసనాలను వాడకూడదని' కాళికాపురాణం చెపుతుంది. 'ఆసనం అతిలోతైన, ఎత్తైన ప్రదేశాలలో ఉండకూడదని, ఆసనం చిరిగినదై జీర్ణమై

ఉండకూడదని' గంధర్వ తంత్రంఅంటుంది. పుణ్యక్షేత్రాలలో ఆసనాసీనుడై చేసిన జపతపాదులకు ఫలసిద్ధి లభించదని కామధేను తంత్రం చెబుతుంది. దినసరి జపానికి ఉపయోగించు 'ఆసనం దివ్య ఆధ్యాత్మిక భావ తరంగాలను ఇముడ్చుకుంటుంది గనుకఆ ఆసనాన్ని ఎప్పుడూ పరిత్యజించకూడదు. సాధకునిఆసనం పవిత్రం గనుకదానిని స్వప్రయోజనానికి వినియోగించాలి. ఇతరు లెవరూదానినివాడకూడదు.

8) మంత్రోచ్ఛారణా వేగం: జపం ఎప్పుడూనిదానంగా ఒకే వేగంతో చేయాలి. ఉచ్ఛారణ అతి నెమ్మదిగాను, అత్యంత వేగంగానూ ఉండకూడదు. సాధకునిమంత్రజపంమనోభావాన్ననుసరించి ఉచ్ఛారణా వేగం ఆధారపడి వుంటుంది. నడకతీరు, మాటతీరు, శ్వాస, నాడి మున్నగువాటి ననుసరించి సాధకుని శైలి నిర్ధారింపబడుతుంది.
ఈ శైలి ననుసరించి సాధకుడు జపమాచరించాలి.

9) మనోజాగరూకత: జపం మనసారా ఆచరించాలి. దివ్యనామాన్ని జపిస్తున్నా నన్న భావం మనసులోనాటుకోవాలి. యాంత్రికంగా చేసే

జపంవలన ఎక్కువప్రయోజనముండదు. మనస్సు చురుకుగా లేకపోవడంతో తమోగుణ మావరించి ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది 'లయ' మనే మసకనిద్రలోకి దింపుతుంది. మనఃపూర్వక జపం, మనసు అప్రమత్తంగా ఉంచుటవలన ఈవిఘ్నాన్ని అధిగమించ చ్చు.
'మనో ఏకాగ్రతతో ఒకసారిచేసిన భగవన్నామం, విచ్ఛిన్నమయిన మనసుతో కోట్లకొలది జపించినదానికి సమం. 'రోజంతా జపం చేయవచ్చు.వికల్పమయినమనస్సుతోచేసినజపంవలనప్రయోజనంలేదుఉ చ్ఛారణఏకాగ్రమనసుతోచేయాలి. అపుడే భగవత్కృప కల్గుతుంది' అనిశారదాదేవి చెప్పారు.
10) మంత్రార్థ భావన: మంత్రోచ్ఛారణ చేస్తూమంత్రం యొక్క అర్థాన్ని గూర్చి ధ్యానించాలి అని సాంప్రదాయం. 'ఓం' కారనాదాన్ని భావార్థంతో జపించి ధ్యానించాలని 'యోగసూత్రకారుడు పతంజలి చెప్పాడు. అర్థ మంటే వాక్యార్థం కాదు - వాచ్యార్థం. 'ఓం'కారాన్నిగూర్చి ఛాందోగ్యం అన్న మాటలివి. ' అర్థ మెరుగనివారూ ఎరిగినవారు " జపయజ్ఞం చేస్తారు. కనుక

ఫలసిద్ధిఒక్కటై ఉండాలి ఇరువురికీ. కాని ఫలసిద్ధి వేరు వేరుగా ఉంటుంది. శ్రద్ధాసక్తులతో చేసిన ఉపాసనవలన శక్తివంతమయిన ఫలసిద్ధి భిస్తుంది. కోట్లాది జపమాచరించినా భావము నెరుగని జపం 'ఫలశూన్య'మని మహానిర్వాణ తంత్రం నిరుక్తంలో యాస్కాచార్యులు ' అర్థమెరుగక ఎవడు - పదాలను వల్లిస్తాడో వాడు గంధపుకట్టెలు మోసే గాడిదలతో సమానం. గాడిదకు బరువుతప్ప,గంధపు సువాసలు తెలియవుకదా!' అని చమత్కరించారు. వీటన్నిటి సారమేమిటంటే 'భక్తి విశ్వాసములతోఅర్థం తెలిసి చేసిన జపం అత్యంత పారమార్థిక ఫలసిద్ధి ప్రదాయకం' అని. తంత్రశాస్త్ర ప్రకారం పరమార్థతత్వానికి నిర్గుణం, సగుణం అని రెండు పేర్లు. అచేతనుడు,సదాసమాధిస్టుడయినశివుడు, పురుషుడు నాంది. సగుణానికి చేతనమయిన మూలప్రకృతిశక్తినాంది. ఈ శివశక్తుల కలయికవల్లనే విజయం సిద్ధిస్తుంది.జపరూపం శక్తి, ధ్యానరూపం శివుడు. 'ఇష్టదేవతా ధ్యానంచేస్తూ జపం ఆచరించాలని' చెప్పేవారు శ్రీ శారదాదేవి . సాధకుకు శ్రద్ధాళువు, భక్తిరతుడయినచో ఉచ్చారణ సరిలేక యాంత్రికంగా

చేసిన జపముకూడా తప్పకుండా ఫలితాల నిస్తుందనికొందరుదృఢంగా
విశ్వసిస్తారు. మంత్రము కొన్నాళ్లు ఉచ్చరించినట్లయితే రాతిగుండెలో కూ
భక్తిబీజాలు ' నాటుకుంటాయని వీరివాదం. జపశక్తివలన శ్రద్ధాభక్తులు
ఉదయించి మంత్రార్థము గోచరమవుతుంది.

11) మంత్ర నిష్ఠ: గగురూపదిష్ట మంత్రమునందుసాధకునికి అనన్య భక్తి
విశ్వాసాలు ఉండాలి. ఆ మంత్రాన్నిమార్చుటగాని,చేర్పులు,కూర్పులుగాని
చేయకూడదు.ఇతరులనుండి గోప్యంగా ఉంచాలి. దీనిద్వారా మంత్రము
నందు ప్రీతి ఏర్పడి తద్వారా భక్తి, ఏకాగ్రత, జపోచ్చారణకు అనుకూల
పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. సాధకుని జపతపసాధనలు ఇష్టదైవము పైన
కేంద్రీకృతం చేసినపుడే భక్తి ఏకాగ్రతలు పెంపొందుతాయి. ఇతర దేవత
తన ఇష్టదైవము యొక్క విభిన్నస్వరూపములని భావించి సాధకుడు
వారియందు పూజ్యభావం కల్గియుండాలి. కానిసాధకుడు తన
జపధ్యానాదులు తన ఇష్టదైవం పైనే ఏకాగ్రం చేయాలి.

12) సాధనలో మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఒకే స్థానంలో ఏకాగ్ర చేయాలి: జపధ్యానాదులాచరించినపుడు సాధకుడు సదా ఒకేస్థానంలో మనస్సును కేంద్రీకరించాలి.శ్రీ ఆదీశ్వరానందస్వామి సాధనకు సాధారణంగా మూడు స్థానాలను సూచించారు.హృదయం, భ్రూమధ్యం, సహస్రారం, వీటిలో ఏ ఒక్కదానిని నిర్ధారించుకొని అందే మనస్సును ఏకాగ్రం చేసిసాధన చేయాలి. రోజుకొక స్థానాన్ని మార్చి నట్టయితే, ఏకాగ్రతాభంగంవాటిల్లేఅవకాశముంది జపసిద్ధినే మంత్రసిద్ధి అంటారు. మంత్రసిద్ధినందినవానిలో కొన్ని లక్షణాలివి. మంత్రం జపించునపుడు సాధకుని మనోనేత్రానికి ఆ మంత్రం నిప్పుకణికలలాంటి అక్షరాలతో ప్రత్యక్షం కావచ్చు. మంత్రోచ్చారణ చేయకుండానే జపం తానంతతానే సహజస్థితిలోనిర్విరామంగా జరగడం; మంత్రోచ్చారణ చేయునపుడు తనలో దివ్యత్వం పవిత్రత నిండుతున్నట్లనిపించడం, కుండలినీ జాగృతమవడం, ఇష్టదైవం సజీవంగా దర్శనమివ్వడం, భక్త్యావేశపూరితుడై ఆనందభాష్పములురాల్చడం, ఒడలు పులకరింత, రోమాంచన

లగడం.ఎవనికి ఇష్టదైవమునందు అనురాగభక్త్యావేశములుగల్గునో, ఎవ
మక్షంలో ఇతరులకు సహజముగాజపముచేయ నిచ్ఛగల్గునో అట్టివాడే
ద్ధుడని భక్తిమార్గము తెల్పుచున్నది.
ప-శక్తి తంత్రశాస్త్రానుసారం పారమార్థిక స్థితి నందుటకు జపసాధ నొక్కటే
క్తివంతమయినది. జపంతోపాటుధ్యానం చేయకపోయినా చంచలమయిన
నస్సును ఏకాగ్రము చేయుటకు జపమార్గమే అత్యుత్తమమయినది.
ద్ధాభక్తులతో జపించువాని మనోశరీరములు పవిత్రములగును. పారమార్థి
వనస్థితికి బ్రహ్మచర్యపాలన అత్యంతావశ్యకమని శాస్త్రాలు చెపుతాయి.
పసిద్ధి నందినవానికి ఇవి అత్యంతసౌలభ్యములు.కామవికారములను
ధిగమించుటకు జపము ఒక మహత్తర సాధనం. 'భక్తిరత్నావళి భక్తుల
ృదయ కల్మషములను తుడిచివేయుటలో భగవన్నామ సంకీర్తనమునకు
ంచిన సాధనము లేదని'చెబుతుంది. ఒకపరి కామాన్ని జయించడమెల
ని ఒకశిష్యుడు శ్రీ రామకృష్ణుని ప్రశ్నించాడు. 'భగవన్నామాన్నిజపించ'మ

ఆదేశించారు. శ్రీ గురుదేవులు. సలహా అతిసూక్ష్మమయినప్పటికీ దాని ఫలితం అద్వితీయం.
జపం కుండలినీశక్తిని జాగృతం చేస్తుంది. కుండలినీశక్తిని ఎలా జాగృతపరచాలని పూజ్యశ్రీ బ్రహ్మానందస్వాములను ఒకరు ప్రశ్నించారు. దానికి బదులుగా* కుండలినీశక్తిని జాగృతపరచడానికి కొన్ని ప్రత్యేక ప్రక్రియలను అవలంబిస్తారు కొందరు. కాని ఆ శక్తినిజాగృత పరచడానికి జపధ్యానాదుల అనుష్ఠానమే చాలనినా విశ్వాసం' అన్నారుశ్రీస్వాములవారు. జపధ్యానాదులవలననే ఎటువంటి అపాయమూలేకుండా, ప్రాణాయామాదులు ఆచరింపకనే కుంభకస్థితి నందవచ్చు. కర్మఫలాన్నే మార్చగల శక్తి జపానికి ఉంది. కర్మ సిద్ధాంతంప్రకారం కర్మఫలాన్ని ప్రతివారూ తప్పక అనుభవించాలి.కాని జపాచరణవలన కర్మఫల తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఎవరుచేసిన కర్మ వా రనుభవించాలి. జపము వాటి తీవ్రతనుతగ్గిస్తుంది. భూమినిదున్నేటపుడు నాగలి చీల్చికాలుకు పెద్దగాయమయ్యే బదులు ఒక సాధారణమయినముల్లుగుచ్చుకోవచ్చు. ప్రారబ్ధకర్మ ఫల ప్రభావాన్ని

ాలావరకు జప తప సాధనలవలన ఎదుర్కోవచ్చు నంటారు శ్రీ శారదాదేవి. జపసాధనలో ఒడుదుడుకులు జపసిద్ధి ఫలించకపోవడానికి, నిరర్థకమవడానికి హరిభక్తి విలాసమనే గ్రంథం ఈ క్రింది పది కారణాల నుదహరిస్తుంది.

1) ఇష్టదేవతను నామరూపముల కన్నా భిన్నమనిభావించడం.
2) శాస్త్రాలలో చర్చించబడిన నామ మహిమనుపొగడ్తలుగా భావించడం.
3) పవిత్ర గ్రంథాలను అగౌరవపరుస్తూ తూలనాడడం.
4) గురువునందు ఆ ధేయత.
5) భగవద్భక్తులను తూలనాడడం.
6) పవిత్రమంత్రాన్ని సామాన్య అక్షరసముదాయంగా భావించడం.
7) అర్హత, ఆసక్తి లేనివారికి మంత్రోపదేశంచేయడం.
8) జపసాధనయందు అవిశ్వాసం, 9) ఇతర సాధనలతో జపసాధనను సమానమనే అభిప్రాయం, 10) జపశక్తిని నిరర్థకంగా పాపభూ యిష్టమయిన పనులలో వినియోగించడం.

"ఈ ఒడుదుడుకులను జపసాధనవల్లనే అధిగమించగల' రని పద్మపురాణం.

"జపమును గురించి మహాత్ములు, శాస్త్రాలు"

ఏది చేసినా చేయకపోయినా జపసాధనవల్లనేసాధకుడు సిద్ధినందుతాడు' అని మనువు.' జీవితాంతం చేసినపాపములుజపసిద్ధివలనతొలగిపోతాయి. జపసాధనఅన్నిధర్మములకన్నామిన్న'యనిమహాభారతం. "గిరామస్మ్యేకమరం', 'యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోస్మి" 'అక్షరములలో ఓంకారమును; యజ్ఞములలో జపయజ్ఞమును - యని భగవద్గీత. ' జపసాధనలో నిగ్నమయిన సాధకునికి సకలయజ్ఞ ఫలముల సిద్ధి కంచు'నని తంత్రసారం.'మంత్రజపమువ న ఇష్టదేవతా ప్రాప్తికలు' నని పతంజలి.'నామము యొక్క శక్తి, పవిత్రత తెలిసి చేసినను, తెలియక చేసిననూ ని కట్టెలను కాల్చునట్లు నామమహిమ మనిషిని పాప..ముక్తుని చేయు. శక్తివంతమయిన ఔషధం తెలియక సేవించిననూ రోగము నయమగునట్లు నామజపమునల్లే పనిచేయును' అని శ్రీమద్భాగ వతము.' ఒక్కసారి భగవన్నామము స్మరించిన పాపములన్నియూ

పటాపంచలగును. రెండవసారి స్మరించినకృష్ణభగవానుడే నీవాడగునని శ్రీ చైతన్యులవారు.

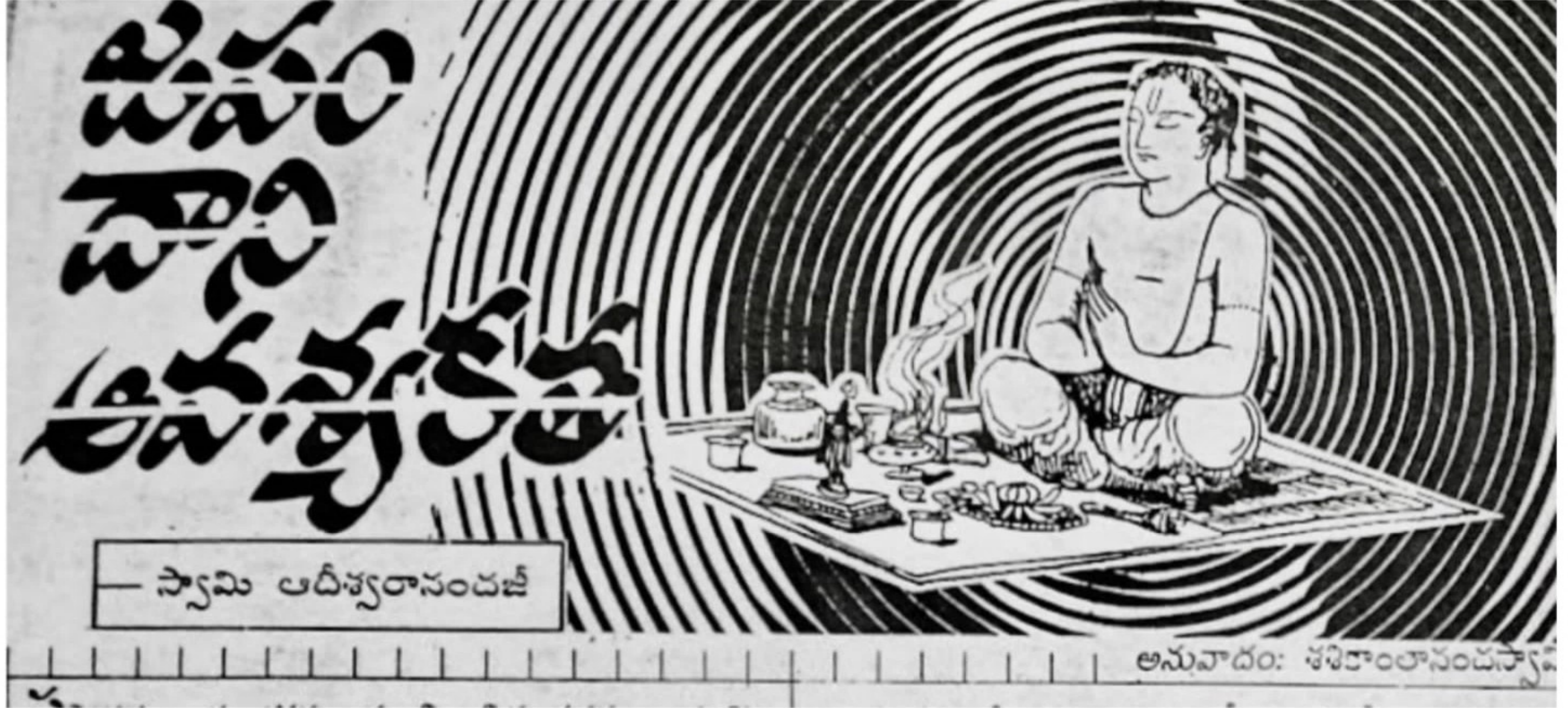
'నేను తాగేది సామాన్య మధువుకాదు. కాళీనామామృతాస్వాదన ద్వారా లభించేది నిత్యానందం, దానివలనగల్గు మత్తును జూచిన (జలు నన్ను నిజంగా త్రాగుబోతుగానే పరిగణిస్తారు. ఈ మధువు తయారీకి ముడిసరుకు ప్రథమంగా గురువే ప్రసాదిస్తాడు. నాలోని తపనే దానినికమ్మని మధువుగా తయారు చేస్తుంది. ఆ మధువునుతయారుచేసి అందించేది జ్ఞానమే. అది సేవించడానికితయారయిన వెంటనే నా మనసు మంత్రమనే సీసాలోంచి జగన్మాత పవిత్రనామంతో పునీతం చేసి త్రాగుతాను. ఈ మధువు నొకసారి రుచి చూడు - నాలుగుపురుషార్థములునీహస్తగతమౌతాయి'అనిభక్త రామప్రసాదు.

' విషయతృష్ణ, కామక్రోధాది దోషములు భగవన్నామ స్మరణతో మనసునుండి దూరమగును. సదాజపించు. ' ఏకాంతంలో రహస్యంగా భగవంతుని స్మరిస్తే ఆయన కృప కల్గుతుంది. వెనువెంటనే భగవద్దర్శన మవుతుంది. పెద్ద

మాల నీటిలో ఉంది. దానిని ఒక ఇనుపగొలుసుకు కట్టి పెట్టారు. ఒక్కొక్క లింకునూ తడుముకుంటూ పోతే చివరకు నీటిలోనున్న మాల మనకు లభిస్తుంది. '' ఆయన నామమందు ఆసక్తి గల్గునట్లు ఆర్తితోప్రార్థించు. నీ మొర లాలకిస్తాడు తప్పకుండా. 'ఆహారంపై ఆసక్తి సన్నగిల్లిన రోగి బ్రతికే సూచనలు బహుతక్కువ. ఆహారము గైకొనవలెనని లేశమంత ఇచ్ఛయు న్నను అతడు కోలుకొనగలడని ఆశింపవచ్చును. కనుకభగవన్నామమందు అమిత ఆసక్తిని పెంపొందించుకొనవలయును. దుర్గా, కృష్ణుడు, శివుడు ఏ నామమైననూకొనిండు భగవన్నామమందు రుచి కలిగినవాడు,అందు ఆసక్తి దినదిన ప్రవర్ధమానమై హృదయం ఆనందంతో నిండి - నిర్భయుడై నుండవచ్చును. మోహంపటాపంచలై - భగవత్కృప వర్షిస్తుంది. '' బీజమంత్రంలోఅనంతమయిన శక్తి ఇమిడి ఉంది. . అజ్ఞానాన్ని నిర్మూ లించగలదు. బీజము, అంకురములు అతిమృదువుసున్నితము లయినప్పటికీ దృఢమయిన భూమినిఛేదించి వెలువడుట లేదా! భూమి బీజ అంకురోత్పత్తికి దారినిస్తుంది' అని శ్రీరామకృష్ణులు.ధ్యానం కుదరకపోతే

జపమాచరించు. జపంద్వారానే భగవద్దర్శనం కాగలదు.' 'నీ అంత నీవు నీటిలో దూకినా, ఇతరులు నిన్ను అందులో పడవేసిననూ నీవస్త్రములు తడువకమానవు.' (జప మాహాత్మ్యం ఎరుగక చేసినాజపసిద్ధి తథ్యం అని అర్థం)'
' భగవన్నామము మనిషిని పరిశుద్ధుని చేస్తుంది. శారీరకం గాకూడా.' 'గాలి మేఘాలను తరుమునట్లు భగవన్నామంహృదయాంతర్గత కల్మషాలను పారద్రోల తుంది. ' ' దినానికి **15, 20** వేల జపమాచరించిన వాడు మనస్సునిశ్చలతనందుతుంది. 'ఇది నా కళ్ళతో చూసిన సత్యం'అని దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి.
' భగవన్నామోచ్చారణమే జపం. దీనిద్వారా భక్తుడుభగవంతుని చేరుకోగలడు.' 'పవిత్రపదములు కొన్నిమంత్రా లనబడతాయి. అవి అపారశక్తివంతమయినవి.'ఉచితరీతిని జపించునపుడు అనంతశక్తి ఉద్భవిస్తుంది.''గురువు లేనిదే ఏదియూ సంభవం కాదు. 'గురూపదిష్ట మంత్రశక్తినే తిరిగి తన శిష్యునికి ఉపదేశించడం జరుగుతుంది. గురువు

కామప్రల భౌలికు దొరతన అవకాశములున్నవి. ప్రతి ఇష్టదేవతకూ ఒక నిర్దిష్ట మంత్ర మున్నది. బీజమంత్ర జపము ద్వారా ఇష్టదైవ సాక్షాత్కారమవుతుంది. నిత్య-జపము వలన ఇష్ట దేవతపై మనసు ఏకాగ్రమవుతుందని' శ్రీ వివేకానంద స్వాములు చెప్పియున్నారు.తెలుగు అనువాదం: శ్రీ శశికాంతానందస్వామి



పవిత్రమయిన భగవన్నామాన్ని నిరంతరమూ స్మరించడమే జపం. మననం చేసే ఈ పవిత్ర నామాన్నిమంత్రం అనికూడా అంటారు. ఇదిప్రార్థనారూపంగా ఒకటి లేక కొన్ని పదాల కలయికతో ఏర్పడుతుంది.విక్షేపమందిన మనస్సును

తెలుసుకోవడానికి ఈ జపమనే ప్రక్రియ బహుప్రాచీనకాలం నుండే ఆచరణలో ఉంది. మనసునుశుద్ధపరచి, చైతన్యవంతం చేయగలశక్తి భగవన్నామ స్మరణకుందని అన్ని మతాలూ అంగీకరిస్తాయి. ప్రతిమతంలోనూ పవిత్రమయిన భగవన్నామాలున్నయి.
ఆయా మతంలోని సాధుసజ్జనులు ఆయాపవిత్ర భగవన్నామాలను నిరంతరమూ జపించి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతినిపొందడమేకాక ఆ నామాలకు అపరిమితమైన ఆధ్యాత్మికచైతన్యాన్ని ఆపాదించారు. పరంపరాగతంగా వస్తున్నఈ పవిత్ర మంత్రాలను చిత్తశుద్ధితో నిరంతరమూజపించుటవలన ఆధ్యాత్మిక శక్తినొంది సాధకుని మనసుచైతన్యవంతమై భక్తి ప్రపత్తులతో నిండి, తాదాత్మ్యతనొందుటకు అవకాశం కల్గుతుంది. తదితర సాధనలకన్నా నిరంతర భగవదనుభూతి నందుటకు జపము బహుప్రయోజనకారి. ధ్యాన పూజాదులొనర్చుటకు దృఢసంకల్పం, ఆసనసిద్ధి, విశ్వాసం, కృషి అత్యంతావశ్యకాలు. కాని జప మాచరించుటకు ఒక్క కృషిమాత్రమే చాలు. యాంత్రికంగా చేసిన జపం వల్ల కూడామనసుపై సత్ప్రభావముంటుంది.

'చివరిశ్వాస సంభవించేదెపుడో తెలియదు కనుక ప్రతిశ్వాసతోనూ భగవ న్నామాన్ని జపించు' అని భక్తకబీరు ఒకచోట అంటారు.
జపం సర్వకాల సర్వావస్థలయందూ చేయనగునని,జసమాచరించడానికి ఎటువంటి నియమ నిబంధనలులేవన్నినీ దీని అర్థం.వివిధసాంప్రదాయాల్లో జపం జపవిధానాన్ని భగవద్భక్తి సాధనగా అన్ని మతసాంప్రదాయాలు గుర్తించాయి. భాషలు, విధానాలు,మంత్రాలు ప్రతి సాంప్రదాయంలో వేరయినప్పటికీ వాటిమూలసూత్రం ఒకటే. క్రైస్తవ, యూదు, బౌద్ధ, ఇస్లాం, సూఫీ సాంప్రదాయాలు ఈ పవిత్ర నామోచ్చారణను భక్తిమార్గంగా ఆమోదించాయి.
'యె యదామాం ప్రపద్యంతే తాన ధైవ భజా
మ్యహం' (గీత 7:21) ' భక్తులు నన్ను ఏ రూపంలోసేవిస్తే ఆ రూపంతోనే వారిని అనుగ్రహిస్తాను' అనిభగవంతుని భరోసా. భక్తులను అనుగ్రహింప నిర్గుణబ్రహ్మం సగుణ బ్రహ్మగా నామరూపాలతో అవతరిస్తాడు.కనుక భగవత్తత్త్వ మొకటేయయినా వానికి నామరూపములనేకములని హిందూ

సంప్రదాయం. ఈపద్ధతి ద్వారా వారి వారి ఇష్టదైవాలను ' ఓం నమః శివాయ,ఓం శ్రీరాం జయరాం జయజయ రాం...' హరేరాము...హరేకృష్ణ... కృష్ణ కృష్ణ హరేహరే మొ|| ఆయా మంత్రాలద్వారా జపించు భక్తులు సిద్ధిని పొందవచ్చును. నిర్గుణతత్వాన్ని సూచించే నాల్గు మహావాక్యాలు ఓంకారం,గాయత్రి మొ|| వేదమంత్రాలూ ఆచరణలో ఉన్నాయి.ఈ సంప్రదాయాల్లో ధ్యానానికి తరువాతి స్థానం జపానికేఇవ్వబడింది. యోగ, వేదాంత, తంత్రాలలో జపానికి గలస్థానంపారమార్థిక పురోగతికి, ధ్యానానికి, జపసాధనముఖ్యాంశంగా పరిగణిస్తాయి యోగ, వేదాంత, తాంత్రికసంప్రదాయాలు. జపం శుద్ధిని సిద్ధిని కలుగజేస్తుందనివేరే నొక్కి చెప్పనక్కరలేదు. అవాఙ్మానస గోచరమగుపరబ్రహ్మతత్త్వాన్ని గుర్తించడానికి సాధకుని మనసు శుద్ధినొంది, పరిపక్వతనందాలి. మనసు శుద్ధి పరిపక్వత నందుటకు సాధకుడు అంచెలంచెలుగా ముందుకుసాగాలి. వాటిలో మొదటిది పరమాత్మకు ప్రతీక, ప్రతిమార్చన. దీనినే బాహ్యాపూజ అంటారు. తరువాతదిజపం. జపానికి పైమెట్టు ధ్యానం. 'సోహం' జీవబ్రహ్మైక్యతనంది అనుభూతినందుట ఉత్తమదశ.

దృఢము, అంచలమయిన. బ్రహ్మభావాన్ని మనసా, వాచా,కర్మణా
కలిగినపుడే అద్వైత సిద్ధి. ఈ ఉచ్ఛస్థితిలోనిలుపలేని వారికి సద్గుణోపాసన
చెప్పబడింది. ఉపాసనకూడ కష్టసాధ్యమయిన వారికి జపసాధన సూచింప
బడింది. జపంలో కూడా 'మనసు నిలువలేని వారికిబాహ్యాపూజా
పునస్కారాలు నిర్దేశింపబడ్డాయి.
జపించే పవిత్రనామాన్ని మంత్రం అంటారు.'మననాత్ త్రాయతే ఇతి
మంత్రం' 'మననం చేయుటవలన రక్షిస్తుంది' గనుక మంత్రం. మంత్రం శబ్ద
బ్రహ్మకుసూచకం. ప్రతీక, ప్రతిమలు మంత్రగతమైన భగవతత్వానికి
బాహ్యరూపాలు. నామము, నామి అభేదములు. మంత్రమంటే ఒట్టి అక్షరాల
పోగుకాదు.అన్ని పదములు మంత్రములు కానేరవు అని తంత్రశాస్త్రం.
మంత్రం పవిత్రము, శక్తివంతమయినది.
* సదా పవిత్ర నామాన్ని మననం చేసేవాడే ముని. అదే మౌనం.యుగాలుగా
యోగులు, ఋషులు ఉచ్చరించిన ఈమంత్రాలలో అనంతమయిన శక్తి,
పవిత్రత అంతర్భూతమై ఉన్నాయి. మంత్రం నివురుగప్పిన నిప్పులాంటిది.
భక్తి విశ్వాసాలతో నిరంతరమూ జపిస్తేమంత్రంలో ఉన్న శక్తి

మనకవగతమౌంది. వివిధ మంత్రనామాలలో వివిధ భగవత్స్వరూపాలను సూచిస్తాయి.కొన్ని సగుణ బ్రహ్మకు సంకేతాలయితే మరికొన్ని నిర్గుణ బ్రహ్మకు సంకేతాలు. ప్రతి మంత్రానికి ఆయాదేవతననుసూచించే బీజమంత్రముంటుంది. మంత్ర సిద్ధినందినగురువు శిష్యునికి ఈ మంత్రోపదేశం చేస్తారు. మంత్రంలోని పదజాలంకన్నా మనలను రక్షించేది అందుండేఆధ్యాత్మిక చైతన్యమే. ఈ ప్రక్రియను 'మంత్ర చైతన్య' మంటారు. మహావృక్షం చిన్న విత్తులో ఇమిడిఉంటుంది. తొలుదొలుత విషయాన్ని విశ్వసించలేం. ఆవిత్తును నాటి సంరక్షిస్తే మహావృక్షంగా మారినపుడేమనలో విశ్వాసం కల్గుతుంది. అదేవిధంగా ప్రథమదశలో బీజమంత్రం యొక్క మహాత్మ్యాన్ని విశ్వసించలేకపోయినప్పటికీ గురూపదేశమునందు శ్రద్ధావిశ్వాసములుంచి మంత్ర జపం నిరంతరమూ చేసినట్టయితే ఆమంత్రగతమయిన చైతన్యం మనకు అనుభవవేద్య మవుతుంది. మంత్రం మంత్ర చైతన్యాన్ని గూర్చిపల్కుతూ 'గురుశిష్య పరంపరగా ఈ మంత్రాలుమనకు అందించబడ్డాయి. కనుక

వాటినుచ్చరించినమాత్రానే వాటి వక్తి అనుభూతమవుతుందని మంత్ర ద్రష్టల విశ్వాసం' అని శ్రీ వివేకానందస్వామి సెలవిచ్చారు.'ఏ విధమయిన ఆటంకాలు లేకుండా మంత్రాన్నిసుదీర్ఘకాలం జపించగలగడం మనసు త్వరితగతిని ధ్యానమగ్నమవడం' మంత్రం మహర్త్యాన్ని సాధకుని ప్రగతినీ సూచించే కొలబద్దలు.

జపతత్త్వం - సచ్చిదానందం సర్వవ్యాప్తి. పరబ్రహ్మాన్ని నిర్గుణ సగుణ బ్రహ్మమని రెండుగా పిలుస్తారు. దానిని సమస్తప్రపంచమూ సగుణ బ్రహ్మం నుండి ఉద్భవించిందనీ,శబ్దతరంగాలతో సృష్ట్యారంభమయిందనీ, మొదటి శబ్దంఓంకారమనిన్నీ వేదాంత సిద్ధాంతం. ఓంకారం నిర్గుణ సగుణాలకు ప్రతీక. అన్ని శబ్దములకూ ఓంకారమే మూలం. 'వేదముల గమ్యం. తపస్స్వుల, బ్రహ్మచారుల లక్ష్యం ఓంకారమేనని, ఈ ఓంకారమే బహ్మమని పరమోత్కృష్టమయిన దనిన్నీ; దీని స్వరూపాన్నెరిగిన వారు సమస్తమూ పొందగలరనిన్నీ' కఠోపనిషత్తు ఘోషిస్తుంది. పాతంజలి యోగశాస్త్రం ఈశ్వరుని

అంగీకరిస్తూ ఆ ఈశ్వరుని వాచకమే ప్రణవమని చెప్తుంది. కనుక ఓంకారోచ్చరణ ద్వారా ఈశ్వరుని చేరుకొనవచ్చు. ఓంకారం ఉపాయం ఈశ్వరుడు ఉపేయుడు.

జపం - మానసిక పరిణామం - తరచూ రేడియో, టి.వి.లలో అనేక వాణిజ్య ప్రకటనలు వెలువడడం మనం చూస్తూంటాం. మనకుతెలియకుండానే మన మనస్సులో విపరీత పరిణామాలను కల్గిస్తాయి ఈ ప్రకటనలు.తరచు చూడటం వలన ప్రకటనలలో చూపేవస్తువు మన మనస్సులో నాటుకుని బీజరూపంలోఉంటుంది. ఆ వస్తువు అవసరమయినపుడో, మనకు ఎదుట పడినపుడో ఈ బీజరూపంలో ఉండే వస్తువు స్ఫురణకు వచ్చి దానిని పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది.మనం చేసే ప్రతిపనీ, ప్రతి ఆలోచనా, మన మనోఫలకంపై ముద్రలు వేసి అభిరుచులు, సంస్కారాలుగాపేరుకుపోతాయి. సరైన సమయం ఆసన్నమయినపుడుఇవి మనలో తలెత్తుతాయి. ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి అవరోధం కల్గించే దుష్ప్రభావాలు ఎక్కడినుంచో ఆకాశంమీద నుండి ఊడిపడవు. ఈ భావాలకు మూలం మన మనోంతరాళాల్లో

పేరుకుపోయిన కుసంస్కారాలేకారణమని తెలుసుకోవాలి. అనేక జన్మలలో చేసిన పుణ్యాపాపకర్మల ఫలం సంస్కార రూపంలో పాతుకుపెట్టిపోయింది. ఈ సంస్కారాలను శుద్ధి చేయడానికి,సంస్కార రహితమయిన మనస్సు నొందడానికి జపంఅత్యంత కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. పవిత్ర భగవన్నామాన్ని జపించడం వలన భగవత్పూరితమయిన భావాలు మన మనస్సులో ముద్రవేయడమే కాకుండా ఇతరములయినతలపులను రానీయకుండా చేసి మనస్సునుపవిత్రంగా ఉంచుతాయి. ఇది నిరంతర నామ స్మరణలోఉండే రహస్యం. పవిత్రత నొందిన మనసు ధ్యానానికి అనుకూలం అని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

'యోగస్య ప్రధమ ద్వారం పాంజ్నరోధో ఆపరిగ్రహః' యోగానికి ప్రధమ ద్వారం వాజ్నరోధంఅంటే మౌనం. మౌన సిద్ధి పొందాలంటే జపసాధనఅత్యంతావస్యకం. మౌనం అంటే మాట్లాడకుండా ఉండటమేకాదు. 'మన నాత్ ముని: బయటకు మౌనంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా లోన రణగొణధ్వనులు చెలరేగుతూనే ఉంటాయి. వీటినుండి

మనస్సును శాంతింపజేసి అంత ర్మౌనానికి దోహదకారి అవు
ం. ధ్యానానికి బలం చేకూరుస్తుంది. జపం.ధ్యానమగ్నులవ
మయినది.ఆ స్థితినిపొందడానికి పరిపక్వము, అచంచలవ
యిన మనస్సు అవసరం - ఇవన్నీ జపంద్వారా సిద్ధిస్తాయి
ధ్యానానికి దారితీస్తుంది. నిరంతర జపమే ధ్యానం.జపసిద్ధి
సిద్ధి కల్గుతుంది. (సశేషం)
దట ఆత్మలాభాన్ని పొంది, తర్వాతధనాన్ని సంపాదించు. ఉ
ను తలక్రిందులు చేయటానికి ప్రయత్నించవద్దు.పరమార్థాని
త సంసారంలోమెలగినా నీ మనశ్శాంతికి భంగం కలుగపోదు

ాలయందు మోహం గలవారు ద్వైతభావాన్నవలంబించి
పంచతంత్రంలో చెప్పబడినట్లుగా బిగ్గరగాభగవన్నామసంకీర్త
టమే ఉత్తమమైన సాధన **శ్రీ రామకృష్ణులు*****
రం అఖండ సచ్చిదానంద బ్రహ్మాన్ని,మిగతావి (బీజమంత్రాలు
బ్రహ్మాన్ని సూచిస్తాయి. ఇవన్నీ దైవ ధ్యానానికి,జ్ఞాన సముపా
పడతాయి." - శ్రీ వివేకానందస్వామి******
తంలో దెబ్బలు తిన్న తర్వాతే అనేకమందిభగవన్నామస్మరణ
మిస్తారు. కాని చిన్ననాటినుండి తన మనస్సును దేవుని
పద్మములమ్రోలపుష్పంలాఅర్పించేవాడేనిజంగాధన్యుడు."
జనని శ్రీ శారదాదేవి *******